

A woman with her hair in a ponytail, wearing a maroon sleeveless dress with a ruffled hem, stands in a field of purple flowers. She is looking to the left. The background is a soft-focus landscape with trees and a path.

KRUIDEN MENGSELS

DISCOVER AYURVEDA
DISCOVER YOURSELF

WEEK 8 - LES 4



KRUIDENMENGSELS

Maak je eigen kruidenmengsels, zodat je makkelijk je gerechten kunt kruiden.

Tridoshic kruidenmix

Dit kruidenmengsel kun je dagelijks gebruiken bij bijvoorbeeld je gestoomde groente. Het is goed voor agni en geschikt voor all dosha's.

Ingrediënten

- 1 el hele korianderzaad
- 1 el hele komijnzaad
- 1.5 el hele venkelzaad
- 1 el kurkumapoeder

Zo maak je het

1. Rooster de hele kruiden (komijn, koriander, venkel) in een pan (zonder olie) voor een paar minuten totdat de geur eraf komt.
2. Laat volledig afkoelen.
3. Doe ze dan in een koffiemaler of maal ze met de hand in een vijzel.
4. Voeg dan de kurkuma poeder toe.
5. Bewaar in een luchtdicht potje.

Kruidenmix voor zoete gerechten

Deze kruidenmix kun je gebruiken in bijvoorbeeld je havermout. Geschikt voor alle dosha's.

Ingrediënten

- 2 el kaneelpoeder
- 2 el gemberpoeder
- 1 el kardemompoeder

Zo maak je het

1. Doe alles bij elkaar, mix en bewaar in een luchtdichte pot.
-



Kruidenmix voor de Lente

- 1 el hele korianderzaad
- 1 tl fenegriekzaad
- 1 el hele komijnzaad
- 1 el kurkuma poeder
- 1 el gemberpoeder
- 1 tl zwarte peper
- 1/8 tl cayenne peper
- snufje kruidnagel

Zo maak je het

1. Rooster de koriander, fenegriek en komijn in een pan (zonder olie) totdat de geur er vanaf komt.
2. Laat volledig afkoelen.
3. Doe ze dan in een koffiemaler of maal ze met de hand in een vijzel.
4. Voeg dan de kurkuma, gember, zwarte peper, cayenne en kruidnagel toe.
5. Bewaar in een luchtdicht potje.

Kruidenmix voor de Zomer

- 1 el hele korianderzaad
- 1 el hele komijnzaad
- 1 el hele venkelzaad
- 1 el kurkuma poeder
- 1/2 tl kardemompoeder

Zo maak je het

1. Rooster de koriander, venkel en komijn in een pan (zonder olie) totdat de geur er vanaf komt.
 2. Laat volledig afkoelen.
 3. Doe ze dan in een koffiemaler of maal ze met de hand in een vijzel.
 4. Voeg dan de kurkuma en kardemom toe.
 5. Bewaar in een luchtdicht potje.
-



Kruidenmix voor de Herfst

- 1 el hele korianderzaad
- 1 el hele komijnzaad
- 2 tl hele venkelzaad
- 1 el kurkumapoeder
- 2 tl gemberpoeder

Zo maak je het

1. Rooster de koriander, venkel en komijn in een pan (zonder olie) totdat de geur er vanaf komt.
2. Laat volledig afkoelen.
3. Doe ze dan in een koffiemaler of maal ze met de hand in een vijzel.
4. Voeg dan de kurkuma en gember toe.
5. Bewaar in een luchtdicht potje.

Kruidenmix voor de Winter

- 1 el hele korianderzaad
- 1 el hele komijnzaad
- 1 el kurkuma poeder
- 1/2 tl zeezout
- 1 tl gemberpoeder
- 1 tl zwarte peper

Zo maak je het

1. Rooster de koriander en komijn in een pan (zonder olie) totdat de geur er vanaf komt.
 2. Laat volledig afkoelen.
 3. Doe ze dan in een koffiemaler of maal ze met de hand in een vijzel.
 4. Voeg dan de kurkuma, zout, gember en peper toe.
 5. Bewaar in een luchtdicht potje.
-